



REDUZCA SU RIESGO EN EL 2006

Enero *Ayer y Ahora*

S	M	T	W	T	F	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Febrero *¡Fíjelo ya!*

S	M	T	W	T	F	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				

Marzo *Haga Un Plan*

S	M	T	W	T	F	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Abril *Haga Equipos de Desastre*

S	M	T	W	T	F	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Mayo *¿Está segura su vivienda?*

S	M	T	W	T	F	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Junio *¡Agáchese, Cúbrase y Agárrese!*

S	M	T	W	T	F	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Julio *¡Inspecciónelo!*

S	M	T	W	T	F	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Agosto *¡Comuníquese y Recupérese!*

S	M	T	W	T	F	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Septiembre *De Regreso a la Escuela*

S	M	T	W	T	F	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Octubre *Fuego Y Hielo*

S	M	T	W	T	F	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Noviembre *Pruebe su Plan*

S	M	T	W	T	F	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

Diciembre *Dé una Mano*

S	M	T	W	T	F	S
						1
						2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Desarrollado por el Condado de Los Ángeles y coordinado por los condados de Contra Costa, Imperial, Inyo, Kern, Los Ángeles, Marin, Mono, Orange, Riverside, San Bernardino, San Diego, San Luis Obispo, Santa Barbara, Santa Cruz y Venura, la Oficina del Gobernador de California de Servicios de Emergencia (OES), Southern California Edison, el Centro de Terremotos del Sur de California (SCEC), y la Cruz Roja Americana.

www.espfocus.org



Use la nueva lista de pasos mensuales del Programa de Supervivencia en Emergencias (ESP) como su guía para prepararse para la posibilidad de un terremoto, incidente terrorista u otra emergencia.

Información adicional esta disponible en las Hojas de Enfoque de ESP mensuales en www.espfocus.org.

Materiales de campaña adicionales están disponibles por medio de su Oficina de Servicios de Emergencia de su Ciudad/Condado.

www.espfocus.org

Enero ***Ayer y Ahora***

En terremotos regionales grandes, como el de San Francisco de 1906, o los actos de terrorismo del 11 de septiembre del 2001, las agencias de respuesta a emergencias pueden estar abrumadas e imposibilitadas. Usted, sus vecinos, compañeros de trabajo y compañeros de clase podrían ser forzados a tomar acciones por sí solos. Tome tiempo ahora para aprender sobre qué pasó ayer y cómo eso lo puede preparar para las acciones de seguridad que deberá tomar ahora.

Febrero ***¡Fíjelo ya!***

Reduciendo y/o eliminando los peligros por toda su casa, vecindario, trabajo y escuela puede reducir muchísimo su riesgo de lesiones o muerte después del próximo terremoto u otro desastre. Lleve a cabo una cacería de peligros para ayudarlo a identificarlos y corregirlos en artículos como televisores, computadoras, estantes de libros, muebles, calentadores de agua sin tiras para fijarlos, etc. Asegurar estos artículos ahora le ayudará a protegerse mañana.

Marzo ***Haga Un Plan***

Planear para un terremoto, ataque terrorista u otra emergencia es más fácil de lo que piensa. Asegúrese de que su plan de emergencia incluya planes de evacuación y reunión; el nombre y número telefónico de su contacto fuera del área; el lugar de sus provisiones de emergencia y otra información pertinente. Planeando ahora, usted estará listo para la próxima emergencia.

Abril ***Haga Equipos de Desastre***

Todos deberían tener equipos de provisiones para desastres, almacenados en lugares accesibles en su vivienda, trabajo y auto. Tener provisiones de emergencia fácilmente disponibles puede reducir el impacto a usted y a su familia, de un terremoto, un incidente terrorista u otra emergencia. Sus equipos de provisiones para desastres deben incluir comida, agua, linternas, radios portátiles, pilas, un botiquín de primeros auxilios, dinero en efectivo, medicamentos adicionales, un silbato, un extinguidor de incendios, etc.

Mayo ***¿Está segura su vivienda?***

Casi todas las casas no son tan seguras como lo podrían ser. Sea usted propietario o inquilino, hay cosas que puede hacer para mejorar la integridad estructural de su vivienda. Algunas de las cosas que pudiera considerar revisar incluyen cimientos inadecuados, muros bajos sin refuerzo, primeros pisos blandos y albañilería sin refuerzo. Consulte con un contratista profesional o un ingeniero para que le ayude a identificar las debilidades de su estructura y comenzar a arreglarlas ahora.

Junio ***¡Agáchese, Cúbrase y Agárrese!***

Aprenda qué hacer durante un terremoto ya sea en su hogar, trabajo, escuela o simplemente afuera. Tomando las acciones apropiadas, como "Agacharse, Cubrirse y Agarrarse", puede salvar vidas y reducir su riesgo de lesiones o muerte. Durante los terremotos, agáchese, cúbrase debajo de una mesa o escritorio sólido y agárrese firmemente. Esté preparado para moverse con él hasta que pare de temblar. Si se encuentra en la costa evacúe hacia terreno alto.

Julio ***¡Inspecciónelo!***

Una de las primeras cosas que debe hacer después de un desastre mayor es revisar por lesiones y daño que necesiten atención inmediata. Asegúrese de estar entrenado en primeros auxilios y en técnicas de evaluación de daño. Usted debe poder administrar primeros auxilios e identificar peligros como los daños en líneas de gas, agua, drenaje y cables de electricidad. Esté preparado para reportar el daño a al gobierno de la ciudad o del condado.

Agosto ***¡Comuníquese y Recupérese!***

Después de un desastre mayor, la comunicación será un paso importante en sus esfuerzos de recuperación. Encienda su radio portátil para información o avisos de seguridad. Si su vivienda está dañada, comuníquese con su agente de seguros lo más pronto posible para comenzar su proceso de reclamación. Los recursos de agencias de gobierno federales, estatales y locales también estarán disponibles para casi todos los casos catalogados como desastres por medio de una declaración presidencial.

Septiembre ***De Regreso a la Escuela***

Las escuelas deben tener planes de emergencia para enfrentar la amenaza de terrorismo, terremotos y otras emergencias. Estos deben ser actualizados y practicados regularmente. Provisiones de emergencia, como agua, comida y otros artículos básicos, también son una parte importante de la preparación de las escuelas. Si usted es un padre o guardian, sepa el plan de emergencia de la escuela de su hijo y asegúrese de que tengan su información de contacto al día en caso de una emergencia.

Octubre ***Fuego Y Hielo***

La preparación es la clave para sobrevivir a incendios silvestres y tormentas de invierno letales. La preparación oportuna, incluyendo medidas estructurales y no estructurales para evitar el impacto de incendios silvestres y clima invernal severo, puede prevenir fuertes gastos de reparación después del suceso. También recuerde mantener su auto y otros vehículos con gasolina y en buena condición en caso de que tenga que evacuar. Tenga su equipo de supervivencia en caso de emergencia listo para llevarse consigo, por si acaso.

Noviembre ***Pruebe su Plan***

Una manera de darse cuenta qué tan bien va a funcionar su plan de emergencia es practicándolo. Planee un simulacro basado en un posible terremoto, incendio, ataque terrorista u otro desastre. Probando su plan de esta manera le ayudará a identificar y corregir cualquier debilidad antes de que ocurra una emergencia real. También le ayudará a los miembros de su familia o grupo a sentirse seguros en poder trabajar juntos. Recuerde- La Práctica Hace la Perfección.

Diciembre ***Dé una Mano***

Los bomberos, policías, servicios médicos y otro personal local, pueden estar abrumados e imposibilitados para ayudarlo después de un desastre. Le pueden pedir que dé una mano. Hay muchos programas, como el Equipos Comunitarios de Respuesta a Emergencias (CERT) y la Cruz Roja Americana que pueden proveer entrenamiento valioso para usted y su familia. Aprenda sobre estos y otros recursos ahora.